



Laufsportclub Wil November 2009



Im Oktober läuft es sich gut...

das beweisen die vielen Podestplätze, zu denen ich gratulieren darf
und davon zeugen auch die vielen Teilnehmer am Herbstlauf.

Die Gratulation gilt auch all jenen, die auf keinem Podestplatz aufgeführt sind. Du
hast trainiert, mitgemacht und etwas geleistet.

Herzlichen Dank auch an alle Helfer und Organisatoren. Nur dank euch sind
Wettbewerbe möglich. So macht das Rennen viel mehr Spass und ...

... das darüber Schreiben übrigens auch.

Oberuzwiler Dorflauf



Beim „Scharfen Eck“ wurde auch dieses Jahr, es war Samstag der 25. Oktober und die Temperatur schon fast sommerlich, zum Oberuzwiler Dorflauf gestartet. Für unsere Clubmeisterschaft eine Herrenveranstaltung. Doch selbstverständlich haben auch flinke Damen teilgenommen. Nicht überraschend gewann Nicola Spirig, die Triathlon Europameisterin 2009 den Lauf. Nach vier Runden und 7610 Metern war Lady first im Ziel. Nicola Spirig benötigte mit 26:53.5 beinahe 10 Sekunden weniger als der schnellste Mann, Christoph Steinbacher vom TCV Wattwil! So ging dieser Sportnachmittag an die Damen!

Auch vom LSC schaffte es eine Frau auf 's Podest. Beate Salwender erreichte in ihrer Kategorie Rang drei. Weitere Podestplätze gab es durch die Herren Sven Hunziker (3), Marcel Kern (2), René Bähler (2) und Fredy Pfister (2).

Die vollständige Rangliste findet ihr auf unserer Webseite

<http://www.lscwil.ch/ranglisten/2009/Oberuzwil.pdf>

Eindrücke vom Lauf gibt es auch als Video auf Youtube

http://www.youtube.com/watch?v=HlyhycGKQhl&feature=player_embedded

Wiler Herbstlauf und Walking Event

So viele Teilnehmer wie noch nie und Favoritensiege in neuen Bestzeiten



Bei idealen Bedingungen gingen am Samstagnachmittag, 31. Oktober 2009 zunächst 81 Walker auf die Strecke. Sie hatten 9,3 km und 180 Höhenmeter zurück zu legen. Dabei konnten sie die von der Sonne beleuchteten Farben des Herbstes genießen.



Der zweite Start war den Läufern vorenthalten. Mit 246 Damen und Herren startete ein sehr grosses Feld auf den 17.6 km langen Parcours mit 330m Steigung. Die

Sportler profitierten von den idealen Temperaturen. Sowohl Sieger als auch Siegerin realisierten einen Streckenrekord.

Die läuferische Herausforderung beginnt mit dem Start

An der Kreuzstrasse wird in flaches Gelände gestartet und sofort ein hohes Tempo erreicht. Hier ist die Versuchung gross den Lauf zu schnell an zu gehen, zuviel Energie und Luft zu brauchen. Die Strecke ist noch lang und erfordert Kraft, denn sie ist coupiert.



Die Favoriten haben ihre Kräfte perfekt eingeteilt und die Bedingungen optimal genützt. Doch auch die grosse Masse der Läufer wusste mit der Herausforderung um zu gehen. So konnten von den 246 gestarteten 244 rangiert werden. Ein höchst erfreuliches Ergebnis.

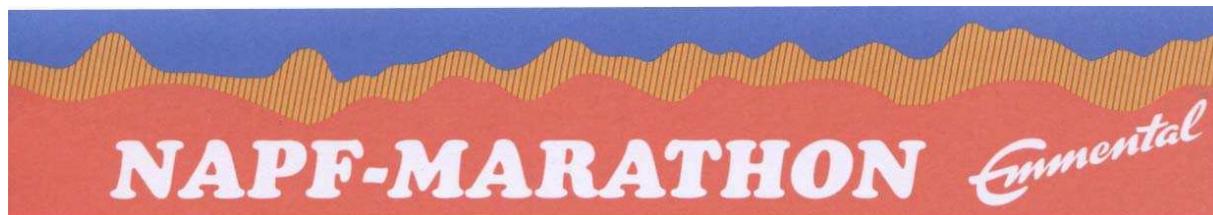
Viele Läufer sind nicht nur um des Wettkampfs Willen gestartet. Sie wollten auch Natur und Geselligkeit erleben. So setzten sich die Teilnehmer nach dem Rennen in der Mensa der Kanti Wil, zum Genuss einer Kürbis- oder Gerstensuppe zusammen.

Sinn für Gemeinschaft bewiesen auch die Helfer des organisierenden LSC-Wil. Denn ohne sie wäre es nicht möglich einen solchen Anlass durchzuführen. Viele Helfer haben auch noch die Energie aufgebracht, aktiv am Wettkampf teil zu nehmen.



Aktivitäten unserer „Marathonis“

Sie können es nicht lassen...



NAPF-MARATHON vom 11. Oktober 2009

207 Marathon-Läufer, 120 Teamläufer und 58 Halb-Marathon Läufer haben am 21. Napf-Marathon teilgenommen.

Sonnenschein und angenehme Temperaturen, sorgten für eine gute Stimmung sowohl bei den Läufern wie auch bei den Zuschauern. Das Emmental mit seinen Hügel und Gräben macht, dass diese Laufveranstaltung zu einem ganz besonderen Erlebnis wird. Wer den gesamten Marathon hinter sich brachte, musste ein Höhendifferenz von 1542 Meter überwinden.

In der Sie & Er Kategorie haben Claudia Landolt und René Bähler den hervorragenden 2 Rang erreicht. Ihre Zeit: 3:24:38, super!

Einzel unterwegs war Thomas Lüthi. Seine Zeit: 4:28.11.



Dritter Luzern Marathon, 25.10.2009

Unser Mitglied Dieter Paul ist offenbar in beneidenswert guter Form. Samstags Start am Oberuzwiler Dorflauf und tags darauf gleich auf Marathondistanz unterwegs. Dies am 3. Luzern Marathon, diesem stimmungsvollen, von 26 Musikgruppen umrahmten Lauffest. Dieters Zeit: 3:38.11.



Neu beim LSC



Als neues Mitglied begrüßen dürfen wir Manuela Klotz.

Viel Spass und Erfolg bei uns im Club!

Thomas Vögeli